12.048 Poľské zrazy
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
slanina údená bez kože			0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
olej	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
vajcia	10	0,55	15	0,75	20	1,00	25	1,25
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
žemľa	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
cibuľa	0,50	0,43	0,80	0,68	1,10	0,95	1,50	1,27
paprika červená mletá	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	115		150		170		190	
hmotnosť mäsa v g	55		80		90		100	
hmotnosť šťavy v g	60		70		80		90	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme, osušíme, pomelieme spolu s namočenou žemľou vo vode a časťou očistenej cibule. Pridáme soľ, vajcia, mletú červenú papriku. Zmes dobre premiešame, na navlhčenej doske formujeme valčeky, do ktorých zabalíme kúsky údenej slaniny a na časti oleja opečieme. Valčeky poukladáme do vymasteného pekáča. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, ktorou posypeme valčeky uložené v pekáči, podlejeme vodou a dusíme v rúre do mäkka. Udusené mäso (valčeky) vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, ešte 20 minút varíme. Pri podávaní valčeky prelejeme šťavou.

Príloha: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža, šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota	bielkoviny	tuky	kyselina linolová		vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
									A	B_1	B_2	C	E

	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	854	205	10,21	13,8	3,1	9,7	0,7	17,4	1,4	0,017	0,2	0,1	0,5	3,0
B	1170	281	13,06	19,1	3,7	13,8	1,1	24,2	1,8	0,023	0,3	0,1	0,8	3,6
C	1459	350	15,70	23,7	4,9	17,9	1,4	31,1	2,2	0,030	0,3	0,2	1,1	4,2
D	1748	420	18,36	28,3	6,1	22,0	1,8	38,1	2,6	0,037	0,4	0,2	1,4	4,9